ふそう月より情報

2007 AUTUMN

FUSO 75

FUSO

AERO INNOVATION

革新された環境性能、快適・安全性。そして、優雅に洗練されたデザイン。
新しい2つのAERO。今、日本のサイトシーンへ。

写真左はエアロエース〔BKG-MS96JP（H4）／撮影用特別仕様車〕、写真右はエアロクィーン〔BKG-MS96JP（Q4）／撮影用特別仕様車〕

AERO QUEEN & AERO ACE
新型 エアロクィーン & エアロエース 誕生

写真はエアロクィーン〔BKG-MS96JP（Q4）／撮影用特別仕様車〕

New Ecology　**平成17年（新長期）排出ガス規制をクリア。環境適合性と低燃費、そしてゆとりある走りのすべてを、高いレベルで実現させています。**

- ●平成17年（新長期）排出ガス規制適合
- ●自動車NOx・PM法適合
- ●国土交通省低排出ガス重量車認定
- ●平成27年度重量車燃費基準達成
- ●尿素SCRシステムの採用により、現行車と同等レベルの経済性も確保。

全車に直6インタークーラーターボエンジンを搭載し、コモンレール式燃料噴射システムや高精度クールドEGRなどの先進技術を投入。PM（粒子状物質）、NOx（窒素酸化物）の低減を果たしました。また、NOxを後処理する新開発・尿素SCRシステムも採用。現行車と同等レベルの経済性を確保しつつ、世界でもっとも厳しい平成17年（新長期）排出ガス規制をクリアしました。

New Equipment　**多彩な高機能装備が、優雅なバスの旅を演出。**

- 様々な車両情報をフルカラー表示する**マルチ情報システム・Ivis**（アイヴィス）
- 視認性を高める多彩な機能を搭載した**新デザイン・アウトサイドミラー**（吊り下げ式）
- 窓側上部から降りそそぐ暖かい光の**ウォームライト**（冷房ダクト下装飾灯）
- 心からくつろげる機能性と安全性、美しさを兼ね備えた**新型リラクシングシート**

New Safety　**あらゆる状況を想定して備えた、充実のセーフティ仕様。**

- 減速を後方車へわかりやすく告知する**ハイマウントストップランプ**（LED式）
- ボディ構造の強度アップにより、安全性を大幅に向上した**衝突安全対応ボディ**
- よりしっかりと身体をホールドする**客席最前列ELR付3点式シートベルト**

念には念を！ 点検&整備で 快適な行楽シーズンを！

行楽の季節は、仕事はもちろんプライベートでも車を運転する機会が多くなります。快適なドライビングのためにも、保安上重要な装備であるブレーキ周りのチェックは必ず行ってください。ブレーキペダルの効き具合や遊び、踏みしろ、液量の確認など、運行前の点検を心掛ければ事故も未然に防げます。また、同時にストップランプなどの保安部品の点検もお忘れなく！ 念入りな点検・整備で秋を安全に過ごしましょう。

4ページ　ホイール脱着後の大切な作業！ **ホイールナットの増し締め&規定トルク**

5ページ　ディーゼル特有のススを燃焼処理！ **再生制御式DPFシステム**

6ページ　地球にやさしいエンジン技術！ **新環境技術「尿素SCRシステム」**

7ページ　車検時毎に保証期間を延長！ **新保証サービス「EXプラン」**

8-9ページ　運送業界における環境保全運営！ **グリーン経営認証**

10-11ページ　いつまでも安全・快適な運行を！ **定期交換部品の紹介**

ひだまりくん（蓄熱式仮眠マット）**プレゼント!!**
詳しくは10〜11ページをご覧ください。

最後の安全点検をお忘れなく!

ホイールナット 増し締めのお願い

サービス工場にてホイールの脱着作業（12か月法令点検等で）を行った場合、ホイールナットの締付力は、ホイール取付後の走行による初期なじみによって、低下します。ホイール脱着作業後、**50～100km走行を目安に増し締め**を行ってください。最後の大切な作業が、事故を未然に防ぎます。

増し締めを行った際は、必ずメンテナンスノートに記録しましょう。

ホイールナットの増し締め方法

シングルナットの場合（JIS方式のシングルタイヤおよびISO方式のタイヤ）

ホイールナットを締め方向に規定トルクで締付けます。

JIS方式とISO方式のナットの形状

ダブルナットの場合（JIS方式のダブルタイヤ）

ホイールボルトの半数（1個おき）のアウターナットを緩め、インナーナットを締め方向に規定トルクで締付けます。（残りのホイールボルトのナットは緩めないでください）緩めたアウターナットを規定トルクで確実に締付け直します。その後残りの半数のアウターナットを緩め、インナーナット、アウターナットの順に締付けます。

大型車のホイールナット締付けトルク一覧

ボルトタイプ	主要車型（通称名）		締付けトルク kgf・m(N・m)
ボルト 6本タイプ（JIS方式/球座面）	トラック	ファイター（FH・FK・FL・FN）	38～42（370～410）
	バス	エアロミディ（ME・MJ・MK）	
ボルト 8本タイプ（JIS方式/球座面）	トラック	ファイター、スーパーグレート（FK・FL・FQ・FM・FP・FU・FV・FT・FS・FY）	55～60（540～590）
	バス	エアロ（MJ・MK・MP・MM・MS・MU・AA）	
ボルト 10本タイプ（ISO方式/平座面）	トラック	スーパーグレート（FP・FU・FV・FT）	57～67（560～660）
	バス	エアロ（MP・MS・MU・AA）	55～60（540～590）

※上表以外の車型は、車載の取扱説明書や整備マニュアルに記載されている規定トルクで締付けてください。

ご注意 ご自身でホイール交換をされた場合などでも、増し締めは必要です。忘れずに行ってください。

ホイールボルト折損による車輪脱落事故防止のため、日常点検項目であるディスクホイールの取付状態の確認は、お客様ご自身で行っていただけますようお願いいたします。ご不明な点は、お近くの三菱ふそうサービス工場へお問い合わせください。

中型トラック

再生制御式DPFシステム

再生制御式DPFシステムは、DPFが低速走行などにより燃焼処理できないとき、ススの過剰堆積を防ぐためコンピューターが自動処理を行うシステムです。また極低速走行やエンジン始動、停止の繰り返しが多い場合は、手動で再生を行う必要があります。下記をご確認のうえ、ス堆積量に合わせた再生・点検を行ってください。

ス堆積量	車の状態	DPF再生、点検方法
少ない ↓ 多い	通常走行	高速走行中や高負荷走行中は連続再生が行われ、ススが燃焼処理されます。
	DPF自動再生	DPF内部にススが過剰に堆積しないように、自動的にススを燃焼処理します。エンジン音やアイドリング回転数などが変化しますが通常どおり走行できます。
	インジケーターランプ点滅 ス堆積量により点滅する速さが異なる	停車し、DPF手動再生を実施します。（下記をご覧ください）
	ウォーニングランプ（橙色）点灯	三菱ふそうサービス工場で点検します。

インジケーターランプが点滅したとき

DPFクリーニングスイッチで「DPF手動再生」を行い、DPF内部のススを燃焼処理してください。

- ゆっくり点滅するとき（1秒間隔）▶ 点滅を始めてから**50km走行以内**に実施
- 速く点滅するとき（0.3秒間隔）▶ 速やかに**安全な場所に停車**し実施

DPF手動再生の操作方法

1. 安全な場所に停車し暖機運転します。
2. 駐車ブレーキを確実に効かせギヤシフトレバーをニュートラル位置にし、20秒以上待ちます。※アクセルペダル、クラッチペダルを踏まないでください。
3. アイドリング調整ボタンが“AUTO”位置にあることを確認します。
4. PTO装着車はPTOの接続を解除します。
5. エンジンをかけたままDPFクリーニングスイッチを“ON”にします。DPFインジケーターが点灯し、アイドリング回転数が上昇（約1,500rpm）、DPF手動再生を開始します。※DPF手動再生中はエキゾーストブレーキバルブも作動することがあります。
6. アイドリング回転数が元に戻りインジケーターランプが消灯。DPF手動再生が終了します。 ススの堆積状況により異なりますが、**通常15～25分で終了**します。
7. DPF手動再生終了後は通常通り走行できます。

DPF手動再生を途中で中止したいときは、DPFクリーニングスイッチの“ON”を再度押すか、アクセルペダルまたはマニュアルトランスミッション車はクラッチペダルを踏み込みます。

換気の悪い場所では行わないでください、一酸化炭素中毒になる恐れがあります。

ウォーニングランプが点灯および（橙地に黒文字）“エンジンシステム異常”拡大表示後 ENG制御 を表示したとき

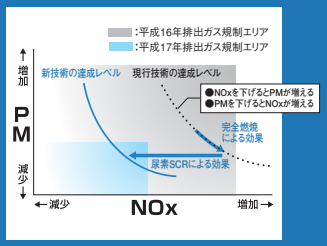
インジケーターランプが速く点滅した状態で走行し続けると、ウォーニングランプが点灯および“エンジンシステム異常”拡大表示後 ENG制御 を表示します。その場合は、DPFの目詰まりやシステム故障が考えられますので、直ちに安全な場所に停車してください。その後スタースイッチを約5秒以上“ACC”または“LOCK”位置にしてからエンジンを始動し、約10秒間アイドリング運転します。再度先の要領でエンジンを始動し、ランプおよび表示が消灯すれば異常ではありません。消灯しないときは、三菱ふそうサービス工場で点検を受けてください。

12か月ごとにチェック

- エンジンを始動し暖機運転し、エンジン回転数を変化させたとき排気音や排気ガスの色に異常がないか点検します。
- 目詰まり点検を三菱ふそうサービス工場に依頼してください。点検結果によってはDPFの清掃が必要となります。

ディーゼルの未来を拓いた新環境技術「尿素SCRシステム」

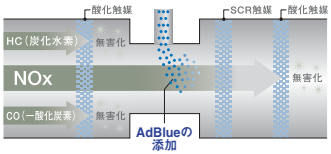
尿素SCRシステムは、燃費性能を犠牲にすることなく排ガス性能を高めることのできる最新エンジン技術です。高圧燃料噴射システムと組み合わせることでPMとNOxを同時に低減、またエンジンの燃焼効率も追求し燃費も向上させます。地球温暖化防止（CO_2削減）に有効であることから、世界的にも注目の環境技術です。



尿素SCRシステム採用車種／新型 スーパーグレート・新型 エアロクィーン & エアロエース

尿素SCRシステムの特長と効果

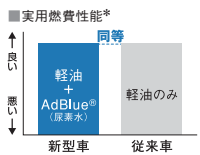
燃料の不完全燃焼が原因で発生するPMを高圧燃料噴射システムで抑え、燃料の微粒化を促進。燃料を完全燃焼させることで、同時に燃費も向上させます。またPM低減とのトレードオフ関係で増加したNOxは、尿素水を還元剤として使用する尿素SCRシステムで浄化。NOxを無害な窒素と水に分解します。



図は触媒マフラーの効果イメージで、説明のため強調されています。

三菱ふそうの尿素SCRシステム

三菱ふそうのエンジンに合わせた独自の尿素SCRシステムを開発。平成17年（新長期）排出ガス規制をクリアしたうえで、よりきびしいNOx・PM10%低減レベルを達成。同時に尿素SCRシステムの長所を最大限に活かし、実用燃費性能でも新短期排出ガス規制適合車（PJ-）と同等レベルを確保しました。



*FU GVW25t 279kW（380PS）カーゴ車、同条件下での社内試験値。実際の燃費は運転・道路・気象など諸条件により異なります。

AdBlue

尿素SCRシステムに使用することを目的にヨーロッパで規格・商品化された、無色・無臭・無害の安全な尿素水。三菱ふそうの尿素SCRシステムには、必ず指定のAdBlueをご使用ください。

全国約1500カ所で供給中!

- 全国1000カ所以上のトラックステーション
- 262カ所の三菱ふそう販売店
- 約30カ所のAdBlueの販売元拠点
- 約191カ所の日産ディーゼルのサービス拠点

※AdBlue,アドブルーは,ドイツ自動車工業会の登録商標です。

- 走行中は運転席の尿素水レベルモニターでタンク残量が確認できます。AdBlueの残量が少ない場合にはIvis表示部で警告されます。
- AdBlueの残量がゼロになるとエンジン始動制限がかかりますので、詳しくは必ず取扱説明書をご覧ください。
- タンクはヒーティング回路付ですが寒冷地では凍結にご注意ください。（凍結温度-11℃）
- 尿素SCRシステム専用品ですので、それ以外の用途には使用しないでください。
- 保管の際は、容器を必ず密閉し、直射日光を避け、換気の良い場所に室温で保管してください。また、軽油、ガソリン等の危険物設置場所と同じ場所では保管しないでください。（消防法）
- AdBlueは基本的に無害ですが、万が一目に入ったり、皮膚に触れた場合にはきれいな水で洗い流してください。誤飲した場合には、コップ1～2杯の水で飲み流してください。なお違和感が続く場合や大量誤飲した場合は、直ちに医師の診断を受けてください。

尿素水
レベルモニター

三菱ふそう EXプラン

三菱ふそう販売店で車検を受けると

最長で新車登録後3～5年間 無償の大・中型トラック用保証サービス

三菱ふそうでは、確実な点検整備を促進するために、従来の新車保証（登録後1年間）を次回車検前まで1年間延長するサービスを行っています。車検時毎に保証サービス期間が1年延長され、一般保証部品は最長3年間、特別保証部品は最長5年間、無償で保証されます。このEXプランにより、お客様には安心と満足および全国均一での高精度なサービスができるようになりました。

●対象車両

三菱ふそう販売店で車検を受けた三菱ふそうの大・中型トラック。

対象型式	大型トラック	FP、FS、FT、FU、FV、FY（スーパーグレート） FM、FN、FQ（ファイター）
	中型トラック	FK、FL（ファイター）　FK7（ファイターNX） FH（ファイターミニヨン）

※サービス対象期間は最長で新車登録後5年間となりますので、4回目車検前の車両が対象となります。

●対象期間（車検を受けていただいたその日から次回車検までをサービス期間とします）

	登録	2年目（初回車検）	3年目（2回目車検）	4年目（3回目車検）	5年目（4回目車検）	6年目
一般保証部品	保証 ＜保証距離＞ 無制限	EXプラン ＜保証距離＞ 大型30万km 中型15万km	EXプラン ＜保証距離＞ 大型30万km 中型15万km			
特別保証部品	保証 ＜保証距離＞ 無制限	EXプラン ＜保証距離＞ 大型50万km 中型25万km	EXプラン ＜保証距離＞ 大型50万km 中型25万km	EXプラン ＜保証距離＞ 大型50万km 中型25万km	EXプラン ＜保証距離＞ 大型50万km 中型25万km	

※契約期間中に規定の累計走行距離に達した時点でサービスは終了します。

●対象部品

一般保証部品	特別保証部品
下記を除く全部品 ①特別保証部品 ②消耗部品および油脂類 ③保証書記載の「別扱いの保証」の部品 ●タイヤ、チューブ、バッテリ、特装車両の架装物等 ●その他弊社販売店で取付けた部品（カーナビ、カーオーディオ、エアコン等）	①エンジン内部機構：シリンダブロック、シリンダヘッドおよび内部機構部品 ②動力伝達機構：トランスミッション、自動変速機、プロペラシャフト、ユニバーサルジョイント ③ハンドル機構：ステアリングギヤおよびシャフト、パワーステアリング油圧機構 ④前後アクスル機構：フロントアクスル、ナックル、リヤアクスルハウジング、デファレンシャルギヤ、デファレンシャルキャリア、ハブ

※三菱ふそう販売店の直営サービス工場または三菱ふそう販売店が認めたサービス工場以外で車検・法令点検などのサービスを受けられた場合はEXプランの対象外となる場合があります。
※お客様都合により交換しなかったメーカー推奨の定期交換部品はサービスの対象外となります。
※中型トラックの初度登録後2年目および8ナンバー車の車検2年目は、法令12ヶ月点検整備をふそうで実施した場合に加入いただけます。
※車両の使用状態によっては、EXプランに加入できない場合があります。

詳しくは最寄りの三菱ふそう販売店へご相談ください。

ご存知ですか？

グリーン経営認証

運送業界における環境保全運営

「グリーン経営」とは、地球温暖化や大気汚染などの環境問題が深刻化するなか、運送業界に求められている事業運営のことです。国土交通省は、各関連事業者団体にグリーン経営の推進を依頼、また京都議定書（2005年4月制定）や改正省エネ法（2006年4月施行）では経営に関する事柄が明記されています。企業の社会的責任としてグリーン経営認証を取得し、積極的な環境保全活動を行いましょう。

地球温暖化の現状と対応

地球全体の気温や海面の上昇、熱帯地域での食料生産の低下など、地球温暖化はますます深刻化しています。そんな現状に待ったをかけるべく、地球温暖化を防止するための国際条約「京都議定書」が制定されました。日本は、2008年から2012年の間に1990年比6%のCO_2削減が求められています。

グリーン経営認証とは

グリーン経営推進マニュアルに基づき一定のレベル以上の取り組みを行っている事業者に対して、交通エコロジー・モビリティ財団が審査のうえ認証・登録を行うものです。

グリーン経営認証のねらい

事業者の環境改善の努力を客観的に証明し公表することにより、取り組み意欲の向上を図ります。併せて認証事業者に対する社会の理解と協力を得ることで、運送業界による環境負荷の低減につなげていきます。

グリーン経営の効果

● 費用削減

エコドライブにより10%燃費を改善すると、大型車10トン車で年間27万円のコストを削減できます。（年間走行距離10万km、軽油90円/ℓで試算）

● 事故削減

エコドライブは交通事故の削減につながります。4年間で50%以上削減した例もあります。

● 職場の活性化、従業員の士気向上

従業員の自主的な取り組みが積み重なることで、職場が活性化します。また社会貢献の実践により士気も向上します。

認証登録された環境にやさしい運輸事業所数
トラック 3,197事業所
バス 170事業所
（平成19年7月20日現在）

認証取得のメリット

- 国土交通省および交通エコロジー・モビリティ財団のホームページで事業者名が公表されます。
- 登録証が交付され、ロゴマークが自由に使用できます。
- 交通エコロジー・モビリティ財団から、環境保全活動に関する様々な情報提供や指導・助言を受けられます。
- 環境経営に積極的な先進企業として社会的評価が高まり、顧客や取引先企業へアピールできます。
- 認証を取得された事業者向けの低金利融資制度などを、商品化している金融機関があります。

グリーン経営認証取得までの流れや費用につきましては、交通エコロジー・モビリティ財団のホームページをご覧ください。 ▶ http://www.ecomo.or.jp

「グリーン経営認証」の取得・維持に貢献
安全・省エネ・効率化を強力にバックアップ！

新しいエコドライブ管理システム

ふそうエコフリート

ふそうエコフリートは、車両の運行状況を詳細に記録し、物流の最適化をサポートする運行管理システムです。車両情報や日常運転の内容など、輸送に役立つ様々な情報をパソコンで簡単にチェックできます。安全運転、省エネ運転、運行コスト削減といった運行管理から、グリーン経営認証、改正省エネ法などの法規制まで、幅広く貢献します。

EMS助成事業対象機器	ふそうエコフリートは、LEVO、NEDO、各地区トラック協会が実施しているEMS（エコドライブ管理システム）助成事業対象機器です。 ※詳しくはEMS普及促進を行っている各機関にお問い合わせください。

経営効率化に向けたシナジー効果をふそうエコフリートがサポート！

エコドライブを効率良く実施するためには、ドライバー・運行管理者・経営者のコミュニケーションが大切です。ふそうエコフリートなら、燃費情報など様々な車両運行情報が共有できるため、スタッフ全員で安全、経済（環境）、輸送品質に対する意識を高められます。物流効率化に向けた好循環が生まれることで、相乗効果を期待できます。

ビジネスをサポートするふそうエコフリートの特長

安全運転

運転特性を解析することで予防安全に貢献！

- ハンドルやブレーキ操作などの日常運転を記録
- 運転操作の特長を解析、点数やコメントで診断
- MDAS-Ⅲ[*1]やディスタンスウォーニング[*2]などの警報履歴も記録
- 安全意識向上、優良ドライバーの適正評価

*1:運転注意力モニター（07年型大型トラックの機能〈長尺カーゴに標準装備〉）
*2:車間距離警報装置（07年型大・中型トラックの機能〈オプション〉）

省燃費運転

燃費向上がコスト削減やCO_2削減に直結！

- 燃費記録が可能だからエコドライブを細かくチェック
- ドライバー間での燃費比較により省燃費運転の意識を向上
- 燃費改善（省エネ）により、運行経費およびCO_2を削減

業務効率化

運行管理から報告書作成まで業務を効率化！

- 改正省エネ法対応の定期報告書作成をサポート
- 運行経路や荷主ごとの燃料使用量・CO_2排出量も集計、管理データに活用
- 運行管理による物流効率化、輸送品質向上
- 日報や帳票作成をサポート、業務の効率化に貢献

「グリーン経営」に心強いパートナー！
環境にやさしい三菱ふそうのトラック・バス

新長期排ガス規制対応車両 ラインアップ

■スーパーグレート
（発表・発売:2007年4月23日）
■ファイター（発表・発売:2007年6月15日）
■キャンター エコ ハイブリッド
（発表・発売:2007年6月5日）

■エアロクィーン/エアロエース
（発表:2007年6月15日）
■ローザ（発表:2007年4月27日）
■エアロスター-S
（発表:2007年5月21日））

三菱ふそうのトラック・バス の主な定期交換部品一覧

三菱ふそうのトラック・バスをいつまでも安全・快適に使用していただくために、交換を推奨する主な部品を紹介します。なお、記載している部品以外にも交換を推奨している部品がありますので、車載のメンテナンスノートをご確認ください。
お近くの三菱ふそうサービス工場へお問い合わせのうえ、適切な時期に交換しましょう。

交換時期は車載のメンテナンスノートをご確認ください。

油脂類、液類、エレメント類
パワー・ステアリングのオイル及びオイル・フィルタ・エレメント
ブレーキ液
ホイール・ハブ・ベアリングのグリース
クラッチ液
マニュアル・トランスミッション及びトランスファのオイル
オートマチック・トランスミッションのオイル及びオイル・フィルタ・エレメント
デファレンシャルのオイル
エンジンのオイル及びオイル・フィルタ・エレメント
エンジンの冷却水
エア・クリーナ・エレメント
燃料・フィルタ・エレメント
PCVバルブのブローバイ・ガス・フィルタ・エレメント
尿素水フィルタ

ゴム部品等
パワー・ステアリングのホース
パワー・ステアリング内部のゴム部品
ブレーキ・ホース
ブレーキ・フルード・タンクのチューブ
ドラム・ブレーキのホイール・シリンダのカップ等ゴム部品
エアサスペンションのエア・スプリングのダイヤフラム
ISS付車のスタータ関連部品（ブラシ、オーバ・ランニング・クラッチ、リレー）
燃料ホース
エアドライヤ乾燥剤フィルタ類、ゴム・パッキン類
エア・チャージ及びエア・プレッシャ・ゲージのホース
ディスク・キャリパのカップ等ゴム部品
マスタ・シリンダのゴム部品
倍力装置のバキューム・ホース
倍力装置のゴム及びパッキン類
ブレーキ用バルブ類
ブレーキのエキスパンダのゴム部品
ブレーキ・チャンバのゴム部品
ブレーキ・チャンバのピギーバック
尿素水添加装置のノズル用ホース及び ドージング・モジュール部の尿素水チューブ・コネクタ
DPF圧力センサ用配管ゴムホース

□は、大型・中型・小型すべてが対象の定期交換部品です。

地球環境にやさしく、経費削減にも役立つ!

ご応募いただいた方の中から
抽選で20名様に

DC24V専用

アイドリングストップ時にも暖かさを保つ

ひだまりくんプレゼント

（蓄熱式仮眠マット） コンセントのない車種には、専用ハーネス（オプション）が必要となります。

締め切り平成19年10月13日（当日消印有効）

●蓄熱時間はわずか約55分で8時間も使える!
●ご使用はなんと3000回以上!

※三菱ふそう関係者は応募できません。

■応募方法
官製ハガキに『耳より情報 ひだまりくんプレゼント応募』と明記のうえ、お名前、勤務先（会社名・住所・郵便番号・電話番号）、商品引換えに利用される三菱ふそう販売店名と支店・営業所名を必ずお書きください。さらに本誌に対するご意見や取り上げてほしい話題などをお書きのうえご応募ください。（記載された支店・営業所でのみ商品引替えができます。）

■応募宛て先
〒104-8172 東京都中央区築地一丁目13番1号
株式会社アサツー ディ・ケイ内
『三菱ふそう 耳より情報』事務局宛

※当選者発表は、引換券の発送（勤務先にお送りします）をもちましてかえさせていただきます。引換券が届きましたら、記載いただきました販売店の支店・営業所までご連絡ください。
※ご記入いただいた個人情報は、賞品の抽選・発送以外の目的では利用いたしません。

QRコードで ラクラク検索!

お近くのサービス拠点を携帯電話で簡単に調べられます。カメラ付携帯電話でQRコードを読み取れば、検索ページにラクにアクセス!

※QRコードに対応していない機種の場合は、下記のURLを直接入力してください。
http://www.mitsubishi-fuso.com/jp/i/index.html

ひとくちNAVI

ドライブ疲れの解消法!!

カンタン ストレッチング!

長距離のドライビングや慣れない道中での運転は、どうしても目や首、肩に疲れがたまってしまいます。そこでSAやPAでの休憩中などに、車内でもできる簡単なストレッチをいくつか紹介しましょう。

まず眠気を取りたい場合は、目のストレッチ。『手のひらの付け根で、こめかみを押し上げる』ことで、目尻から耳の後ろにかけての筋肉をほぐすことができます。頭がスッキリとし、眠気を予防できるでしょう。

また渋滞中のイライラには、首や肩のストレッチがおすすめです。『背筋を伸ばし、肩の力を抜いて首をゆっくりと回す』ことで、首周りの筋肉を柔らかくすることができます。回している途中で気持ち良く感じる場所があれば、その部分で止めてみるのも効果的。さらに『背筋を伸ばし、両肩を上げ下げ』することで、肩や背中の血流が促進され肩こりの改善にも繋がるそうです。

疲れをとるには、硬くなった筋肉をほぐすことが第一。体はもちろん心もリフレッシュして、安全運転を心掛けましょう。

三菱ふそうトラック・バス株式会社
www.mitsubishi-fuso.com